

---

# ធម្មសិរីឈើនេះមាការកិនបានហីតិកឈប់សម្រាប់លើ

## ធម្មរាត្រណ៍គិតិវិញ្ញយ

---



ខ្ញុំបានសំភាគថា គឺជាផ្លូវការរាយការណ៍ដែលត្រូវបានកិនបានហីតិក។



រាយការណ៍ិវិញ្ញយ

Gray Davis

ជ្រើសរើសរាយការណ៍

Cal/EPA

Winston H. Hickox

លោកអ្នកការ

OEHHA

Joan Denton

ជ្រើសរើសរាយការណ៍



# ឱ្យសិរីមេដ្ឋានការងារនប់សុភឡេត្តាំដ្ឋានការងារ ការកិច្ចការប្រព័ន្ធឌីជីថល

ປາເປັນອາຫານທີ່ມີໄພຊະນາການທີ່ດີແລະເປັນປະໂຫຍດ. ເຕັງລາງເຖື້ອ, ປາທີ່ທ່ານຈັບໄດ້ນັ້ນອາດໄດ້ສະລົມສານຄົມືເບື້ອຈາກນັ້ນກຳນົດຢູ່ລົງຈາກອາຫານທີ່ນັ້ນກິນ. ສານຄົມືເຫັນວ່າມີບາງແນວກົມືການສະລົມໄວ້ໃນບາ—ແລະໃນທ່ານໄດ້ກັນ—ນັ້ນໜີ້ລາຍເຂັ້ນ. ເຕັງແມ່ນວ່າລະດັບຂອງສານຄົມືໄດ້ຍົກລົງໃນປະຕຳກົດ, ຈະເປັນສິ່ງທີ່ດີ ຖ້າທ່ານປະຕິບັດການຂໍລະມັດລະວັງບາງແນວເລື່ອງການກິນປາ, ເປັນຕົ້ນແນ່ນທ່ານຜູ້ນັກກິນປາເລື້ອຍໆ. ຮຸນັ້ງໝາຍຂອງປິ້ນນັ້ນຍື່ນແມ່ນຜູ້ແນະນຳໃຫ້ທ່ານກິນປາທີ່ທ່ານຕິກໄດ້ນັ້ນໄລຍວິທີທີ່ຈະຫລຸກສານຄົມືທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບ.

ห้องงานประเมินสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของน้ำใน (OEHHA) ให้คำแนะนำ สะพะจะในปัจจุบันนี้ก่อรือกับชาติที่ท่ามถูกได้ตามมาตรฐานที่ที่ผู้คนตั้งมีผลลัพธ์สานเคมีในโภชนา สูง. ปัจจุบันนี้, ทาง OEHHA ยังคงทันสานมาตรฐานด้วยผลลัพธ์สานเคมีในหลายพื้นที่, ทาง OEHHA จึงให้คำแนะนำที่ว่าไปว่าจะหลุดภารกิจส่งเสริมการค้าที่บ่เป็นสิ่งดีๆ ที่มีผลกระทบต่อ ชาติกิจกรรมสันภักดี, ที่ท่ามอยู่, คิมในครอบครัว, หลังจากนี้ต้องก้าวไก่.

OEHHA ສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນທາລະກວ່ານີ້ກ່ຽວກັບການແນະນຳຕ່າງໆແລະຜົນທາງສຸພາບຕ່າງໆທີ່ຈະມີຈາກການກິນປາທີ່ມີສານເຄີຍເບື້ອງ. OEHHA ຍັງມີໃບປົວທີ່ມີຮູບທີ່ມີຄໍາແນະນຳທີ່ໄປ. ທ່ານສາມາດຂໍໃບປົວນີ້ເປັນພາສາຕ່າງໆໄດ້. ເພື່ອໄດ້ຂໍ້ມູນຄົບໝັ້ນປະຈຸບັນທັນດ່ວນແລະຜົນຮັງຈະລາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ, ກະລຸນາເບິ່ງໃນ OEHHA Web site ທີ່ [www.oehha.ca.gov](http://www.oehha.ca.gov) ຫລືຕິດຕໍ່ພະແນກຄວບຄຸມປ່າຊ້າເພີ້ມແລະສານເປັນພິດຕໍ່ສິ່ງແວດລ້ອມ (PETS) ຂອງ OEHHA ຢູ່ທີ່ເມືອງແຂງກາແມ່ນໄທ ຫລື ເມືອງໂກແລນດ ຕາມທີ່ຢູ່ເຖິງລັດປຶກຂອາເປັນນ້ອຍນີ້.

# ຄໍາແມະນຳທີ່ວໄປ

ທ່ານສາມາດຫຼຸດການທຶກສານເມື່ອຈາກການກິນປາທີ່ຕົກແບບສົມກົຫລືນ ໂດຍການປະຕິບັດ  
ຕາມຄໍາແຜນະນຳຂ້າງໆລູ່ນີ້. ທ່ານປະຕິບັດຕາມໄດ້ທໍ່ໃດກໍຍິງມີການປ້ອງກັນສູ່ພາບຂອງທ່ານຫລາຍ  
ຮັບທີ່ນັ້ນ. ທ່ານຄວນຖືກາມຄໍາແຜນະນຳທີ່ວິໄປນີ້ສຳລັບທຸກພື້ນທີ່, ລວມທັງພື້ນທີ່ທີ່ມີຄໍາແຜນະນຳ  
ສະເພາະສັກລັບພື້ນທີ່ນັ້ນ. ໃນພື້ນທີ່ທີ່ມີຄໍາແຜນະນຳສະເພາະ, ທ່ານຈົງປາຍາມຖືກາມຄໍາ  
ແຜນະນຳທີ່ວິໄປແລະຄໍາແຜນະນຳສະເພາະນຳກັນ. ປາທີ່ຕົກແບບສົມກົຫລືນຕາມເຫດລ່າງນັ້ນສ່ວນ  
ໃຫຍ່ໃນຮັຖ້ທັນໄດ້ຖືກປະເມີນເບີງວ່າຜູ້ກິນຈະປອດໄພສຳໄດ. ເຫດສະນັ້ນ, ພວກເຮົາຈຶ່ງຂຶ້ນ  
ໃຫ້ທ່ານໄດ້ຖືກາມຄໍາແຜນະນຳທີ່ວິໄປທໍ່ໃຫ້ຕໍ່ລົງໄປນີ້.

## พื้นที่ที่ห้ามตีกปาปะจำ :

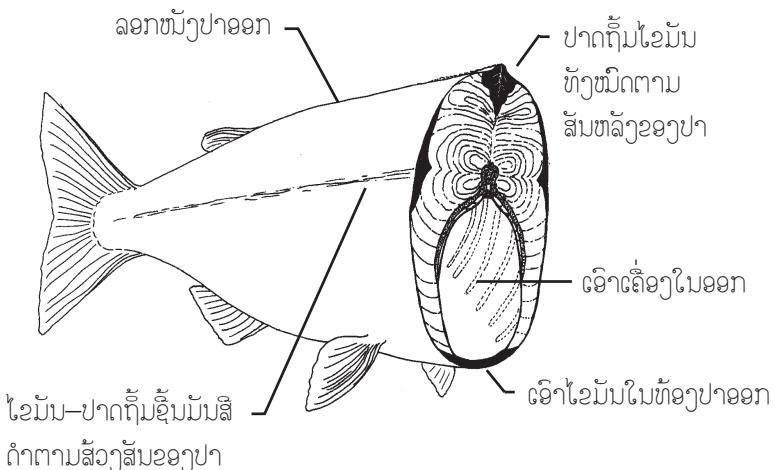
ລະດັບຂອງສານຄົມໄຈແຕກກ່າງກັນຈາກພື້ນທີ່ຫົ່ງໄປຫາພື້ນທີ່ຫົ່ງ. ໂຄງກາທີ່ທ່ານຈະຖືກສານຄົມເບື້ອນນັ້ນມີກະໜົ້ມ້ອຍລົງ ຖ້າທ່ານກິນປາທີ່ຈົບນາຈາກຫລາຍບ່ອນ ແທນທີ່ຈະກິນແຕ່ປາທີ່ຕຶກເອົາຈາກບ່ອນດຽວຂໍ້ອານມີລະດັບສານຮູ້ໃຫ້ສ້າ.

## ຂໍ້ມູນການກົມ:

**ປະເຜດປາ:** ປາບາງປະເຜດນີ້ລະກົບສານເມື່ອສູງກວ່າປະເຜດອື່ນໃນພື້ນທີ່ໂຮງກັນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ຈຶ່ງກິນປາຫລາຍປະເຜດໃນປະຣິມານທີ່ບໍ່ຫລາຍແຫນທີ່ຈະກິນປາປະເຜດໂຽວໃນປະຣິມານທີ່ຫລາຍຂໍ້ອາດນີ້ສານເມື່ອເປັນທີ່ສູງ.

## ການຄົວກິນແລະການກິນ:

- 🐟 ຈົງກິນແຕ່ເຊັ້ນປາທໍ່ນັ້ນ. ຢ່າໄດ້ກິນເຄື່ອງໃນແລະຕັບ, ເພາະທຳມະດາສານເຄີຍຈະຖືກສະລົມໄວ້ໃນສ່ວນນັ້ນ. ນອກຈາກນີ້, ຈົງໜີລືກການກິນສ່ວນຂາຍຝັນຕ່າງໆເຊັ້ນ: ໄຂ່ໜີນ້ຳເຊື້ອປາຜູ້.
- 🐟 ເຄີຍຫລາຍຊະນິດນັກສະສົມຢູ່ໃນມັນປາ. ເພື່ອຫຼຸດລະດັບສານເຄີຍເໜີ່ານີ້, ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ຈົງລອກໜັງປາແລະເອີ້ນໄຂມັນທີ່ເຕັ້ນໄດ້ນັ້ນອອກ.
- 🐟 ຈົງໃຊ້ວິທີຮັດກິນເຊັ້ນ: ອົບ, ພັງ, ຊື່, ຫລືໜີ້ງ ເພື່ອໃຫ້ນັ້ນບໍ່ຍອກຈາກປາ. ນັ້ນທີ່ບໍ່ຍອກຈາກປານັ້ນອາດມີສານເຄີຍຊີ່ງທ່ານຄວນເອົາກຶ່ມ. ການຄົວແລະການຮັດໃຫ້ປາສຸກວິທີດັ່ງກ່າວນີ້ສາມາດເອົາສານເຄີຍທີ່ສະສົມໃນມັນປາອອກໄດ້ເຖິງ 30 ຫາ 50 ເປີເຊັ້ນ. ຖ້າທ່ານກຶ່ມຫລືແກງປາ, ໃຫ້ໃຊ້ແຕ່ເຊັ້ນປາທໍ່ນັ້ນ.
- 🐟 ຂັ້ນປາດີບອາດມີແມ່ພຍາດໄດ້. ທ່ານຄວນຮັດປາໃຫ້ສຸກດີເພື່ອຂ້າແມ່ພຍາດ. ວິທີນີ້ຍັງເປັນການຫຼຸດລະດັບສານເຄີຍໄດ້ຫລາຍປ່າງຄືກັນ.



## គំណែនបំសាត់លីបូយិកពីរា៖

เด็กอ่อนและเด็กในท้องจะได้รับพิษเสี่ยงร้ายกว่าผู้ใหญ่จากสารเคมีที่มีเมล์คิวรี (methylmercury), ถ้า ประพฤติไม่ดีมีโอกาสทำให้เกิดภาวะหัวใจวายได้.

กินควบคุมอาหารและยา (FDA) แนะนำกินของรุ่นที่รับผิดชอบความปลอดภัย  
อาหารและยาที่เป็นสิ่งเดียว. FDA ได้ประกาศคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยในปัจจุบันเมื่อ  
กินหรือสักลับหูยังที่ทิพาและผู้ป่วยที่มีอายุที่สามารถกินอาหารทิพาและอาจกินได้. ทาง FDA แนะนำสำหรับ  
ผู้ป่วยที่ต้องกินปลาฉลาม (shark), ปลาด้า (swordfish), ปลาทูน่ามังกร  
เกี้ยว (king mackerel), และปลาหอยฟิช (tilefish). ทาง FDA ยัง  
แนะนำสำหรับผู้ป่วยที่ต้องกินเนื้อร้อนร้อนสำหรับหัวใจและหลอดเลือด.

ທ້າງອົງການປ້ອງກັນສິ່ງແວດລ້ອມແຫ່ງສະຫະຮັຖກໄດ້ປະກາດຄໍາແນະນຳທີ່ວະພະທັດເຜື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ກົນສານເນີຕົວຮີໃນປາ. ທ້າງອົງການແນະນຳຜູ້ຍິງຖືພາຫລືທີ່ອາກຖືພາໄດ້, ຜູ້ຍິງທີ່ໃຫ້ລູກກົນນົມ, ແລະດັກກ່ອນ ບໍ່ໃຫ້ກົນປານົກຈຸດທີ່ບໍ່ເປັນປກສິນຄັກກົນອາກທີ່ດະລະໜຶ່ງຄາບ, ຊຶ່ງເປັນປົກທີ່ຄືນໃນຄອບຄວນຂລືຢູ່ຖືກົມາໄດ້.

ທ່ານສາມາດຫາໄກແນະນຳທີ່ປະເທດສໍາລັບຜູ້ບົງງາລະດັກເລື່ອງສານເມືອງວິຊີໃນປາໄຕຈາກ  
ອີງການປ້ອງກັນສິ່ງແວດລ້ອມແຫ່ງສະຫະຮັກ ທີ່: ອີງການປ້ອງກັນສິ່ງແວດລ້ອມ  
[www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)

ແລະຈາກ ກົມຄວບຄຸນອາຫານແລະປ່າແຫ່ງສະຫະວັດ ທີ່:

[www.cfsan.fda.gov/~dms/admehq.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/admehq.html)

#### ก. การปั๊บขนาดสถาบันฯ ประจำตามน้ำหมักของบุภคิณ :

ໃນຄໍາແນະນຳສະເພາະພື້ນທີ່ຕໍ່ລົງໄປນີ້, ທາງ OEHHA ໃຫ້ຄໍາແນະນຳການກິນປາທີ່ບອກເປັນຈຳນວນຄາບອາຫານຕໍ່ລະບະໜຶ່ງ, ໂດຍໆກ່ຽວຂ້ອງມີຄານທ່ອງທິດ. ຍົກເວັ້ນແຕ່ນີ້ກຳນົດເປັນຢ່າງອື່ນ, ຄາບອາຫານ 8 ອອນຊົ່ວໂລມ ຮຶ່ງເປັນຄາບອາຫານມາດຕະຖານສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ “ຫົວໄປ”. ນັ້ນໜັກຜູ້ໃຫຍ່ສະເລ່ຍປະມານ 150 ປອນ (ເກືອບທີ່ກັນກັບ 70 ກີໂລ). ທ່ານໜີສມາຊີກຄອນບໍລິຂອງທ່ານອາມນີ້ນັ້ນກັບເກີນຫລືຫລຸດນີ້ນັ້ນກຳສະເລ່ຍທີ່ວ່າໄປສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່, ທ່ານຈຶ່ງສາມາດໃຊ້ຕາຕະລາງຕໍ່ລົງໄປນີ້ເພື່ອປັບປຸງເອົານີ້ນັ້ນກອາຫານແຕ່ລະເຫຼືອຕາມນັ້ນກຳໄຕຂອງທ່ານ.

## ແຕ່ລະຄົມຄວນກິນເຫຼືອໝັ້ງທີ່ໄດ?

ທັງໝາຍດີເກີນ...		ຂາດທີ່ຫ່າມກິນບໍລວມເກີນ...	
ປອນ	ຫລື ກີໄລ	ອອນຊື້ *	ຫລື ກໍາ
19	9	1	28
39	18	2	57
58	26	3	85
77	35	4	113
96	44	5	142
116	53	6	170
135	61	7	199
154	70	8	227
173	79	9	255
193	88	10	284
212	96	11	312
231	105	12	340
250	113	13	369
270	123	14	397
289	131	15	425
308	140	16	454

\*ສືບທິກອອນຊ້ວ່າມີກັນກັບໜີ່າປອນ

# ຄໍາແນະນຳການກິນສະເພາະພື້ນທີ

ຄໍາແນະນຳໃນໜ້ານີ້ກວມຖືງຄໍາແນະນຳສະເພາະພື້ນທີໃນໜ້າຕໍ່ໄປ:

-  ການກິນບາທີ່ຕິກໄດ້ແບບສົມກຫລັນໃນປະຮົມານຫລາຍກວ່າທີ່ແນະນຳມີກຳບໍ່ໜ້າຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສູຂພາບ ຖ້າວ່າທ່ານກິນເປັນຄັ້ງເປັນຄາວທໍ່ນັ້ນ, ເຊັ່ນກິນໃນລະບະການພັກຜ່ອນປະຈຳປີ.
-  ແມ່ລູກອ່ອນທີ່ໃຫ້ລູກກິນນີ້, ຜູ້ຍົງທີ່ຖືພາແລະດັກອ່ອນອາກະໄດ້ຮັບຜົນເສັຍງ່າຍກວ່າຄົນຂຶ້ນຈາກຄົມບ້າງປ່າງ, ຈຶ່ງຄວນຖືກາມຄໍາແນະນຳນີ້ໄດ້ຄວາມລະມັດລະວັງເປັນຝີເສດ. ສານເປົ່ອໃຊ້ເວລາດົມນານເຜື່ອຈະອອກຈາກຮ່າງກາຍໃຫ້ໝົດຫລັງຈາກໄດ້ມີການສະສົມແລ້ວ, ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ຍົງທີ່ມີແຜນຖືພາຄວນຖືກາມຄໍາແນະນຳສໍາລັບພູ້ຍົງຖືພາເລື່ອງການກິນເຊັ້ນປາຕັ້ງແຕ່ປີກ່ອນທີ່ຈະຖືພາ. ໂດຍວິທີ່, ລະດັບສານຄົມທີ່ສະສົມໄວ້ໃນຮ່າງກາຍກຳສາມາດຫຼຸດລົງໄດ້.
-  ກໍານົດການກິນປາຕໍ່ລົງໄປນີ້ສໍາລັບແຕ່ລະປະເພດປາແລະສໍາລັບແຕ່ລະພື້ນທີ່ ມີຜົນໃຊ້ໄດ້ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານບໍ່ໄດ້ກິນປາທີ່ມີສານຄົມເຊື່ອໃດງ່າ. ຖ້າວ່າທ່ານໄດ້ກິນປາຫລາຍປະເພດທີ່ມີຊີ້ໃນເມື່ອນີ້ຈາກບໍ່ອນດຽວ, ຫລືທ່ານໄດ້ກິນປາປະເພດດຽວຈາກຫລາຍບໍ່ອນ, ປາທັງໝົດທີ່ທ່ານກິນນັ້ນກຳບໍ່ຄວນເກີນປະຮົມານທີ່ໄດ້ແນະນຳນີ້. ເຜື່ອຄົດໄລ່ເບິ່ງປະຮົມານທີ່ທ່ານຄວນກິນໄດ້ງ່າຍງ່າ ກໍໃຫ້ຖືເຈົ້າປະຮົມານທີ່ແນະນຳໃຫ້ທີ່ໜ້ອຍທີ່ສຸດ.
-  ເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ອນທີ່ທ່ານຕິກປານັ້ນບໍ່ໄດ້ລວມເຂົ້າໃນພື້ນທີ່ແນະນຳສະເພາະທໍ່ລົງໄປນີ້, ກຳບໍ່ໄດ້ຖືວ່າບໍ່ອນນັ້ນເປັນບ່ອນທີ່ປອດສານເຫື່ອຄົມ. ປາທີ່ຕິກແບບສົມກຫລັນໃນພື້ນທີ່ສ່ວນຫລາຍທົ່ວຮັບຍັງບໍ່ໄດ້ມີການປະເມີນຄວາມປອດໄພສໍາລັບໃຫ້ຄົນກິນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງຖືກາມຄໍາແນະນຳທີ່ໄປທີ່ໄດ້ໃຫ້ມາເບື້ອງຕົ້ນເຜື່ອປ້ອງກັນສູຂພາບຂອງທ່ານ.

គាំរិនជាមុនដែលត្រូវបានការពារឡើង សៀវភៅនឹងចូលរួមជាប្រធានក្នុងការបង្ហាញនៃការប្រើប្រាស់បច្ចេកទេស

## **Lake Pillsbury (Lake County)**

ລະດັບສານເມືຂົວໃຈໃນນ້ຳສູງ, ຜູ້ຍິງີທີພາຫລີທີ່ອາດຖືພາບໃນໜຶ່ງປີໄດ້, ແມ່ນໆທີ່ໃຫ້ລູກກິນມີມ,  
ແລະເຕັກອາຍຸທຳກວ່າ 6 ປີ, ຈຶ່ງປໍ່ຄວນກິນປາຈາກ Pillsbury Lake. ຜູ້ໃຫ້ບໍ່ຄືອື່ນງານ  
ແລະເຕັກອາຍຸ 6 ປີຂຶ້ນໄປຈະກິນປາຈາກ Pillsbury Lake ໄດ້ເປັນບາງຄຸງບາງຄວກທ່ານັ້ນ,  
ແຕ່ບໍ່ແມ່ນໆກິນປະຈຳ.

**Clear Lake (Lake County) Ӯ Lake Berryessa (Napa County)**

ละกับสานเมืองในน้ำมีสูง, ผู้ใช้ป่าจุ่วถอนกินบ่อกินประเพณีงานตามทำน้ำตกข้างลุ่มน้ำที่เดือน.  
ผู้บิญที่ทิพยาลีท้อาทิพาได้, แม่ที่ให้ลูกกินนม, และเด็กอย่างสาวว่าทึบปี, จึงบ่อกวนกิน  
บางกันน้ำมี. เด็กอย่าง 6-15 ปีก่อนน้ำมีจะประเพณีงานทำน้ำตกสักลับบ์ใหญ่.

បានជូន	CLEAR LAKE	LAKE BERRYESSA
បា ‘លានស្រីមាតវិក ឃប់ស៊ី’ (largemouth bass) ឱ្យចែករាង 15"	1 ថ្ងៃ	1 ថ្ងៃ
បា ‘លានស្រីមាតវិក ឃប់ស៊ី’ (largemouth bass) ម៉ោងរាង 15"	2 ថ្ងៃ	2 ថ្ងៃ
បា ‘សមោទលមាតវិក ឃប់ស៊ី’ (smallmouth bass) ឬកខណ្ឌ	*	1 ថ្ងៃ
បា ‘វិវិត ឆ្វោតាបីឲឺ’ (white catfish) ឬកខណ្ឌ	3 ថ្ងៃ	2 ថ្ងៃ
បា ‘ធម្មុនឈោះ ឆ្វោតាបីឲឺ’ (channel catfish) ឱ្យចែករាង 24"	1 ថ្ងៃ	3 ថ្ងៃ
បា ‘ធម្មុនឈោះ ឆ្វោតាបីឲឺ’ (channel catfish) ម៉ោងរាង 24"	3 ថ្ងៃ	3 ថ្ងៃ
បា ‘ទ្រពុនិស៊ី ទ្រាវិក’ (rainbow trout) ឬកខណ្ឌ	*	10 ថ្ងៃ
បា ‘ប្រាកុវិក មូលឈុក’ (brown bullhead) ឬកខណ្ឌ	6 ថ្ងៃ	*
បា ‘ធម្មក្រាលេនិក ធម្មតាបីឲឺ’ (Sacramento blackfish) ឬកខណ្ឌ	6 ថ្ងៃ	*
បា ‘កាន់បិិ’ (crappie) ឱ្យចែករាង 12"	1 ថ្ងៃ	*
បា ‘កាន់បិិ’ (crappie) ម៉ោងរាង 12"	3 ថ្ងៃ	*
បា ‘ទិច’ (hitch) ឬកខណ្ឌ	10 ថ្ងៃ	*

\*បច្ចេកវា បំនិតតុលបំកែកិកសម្ប.

## ອ່າວ San Francisco Bay ແລະ ປາກນ້ຳ (Delta Region)

-  ລະດັບສາມເມືຄົວຮີ, ສານ PCB ຕ່າງໆ, ແລະສານຄຣີອື່ນງໃນນໍ້ານີ້ສູງ, ຈຶ່ງໄດ້ປະກາດຄໍາແນະນຳຂ່າວຄາວຕໍ່ລົງໄປນີ້. ຈະມີການປະກາດຄໍາແນະນຳສິນບູນອີກໃນເມື່ອໄດ້ສຳເລັດການປະເມີນຂໍ້ມູນແລ້ວ.
-  ຜູ້ໃຫຍ່ບໍ່ຄວນກິນປາທີ່ຕິກແບບສັນກຫຼັ້ນຈາກອ່າວ San Francisco Bay ບໍ່ເກີນສອງຄາບຕໍ່ເດືອນ, ລວມທັງປາ ‘ສົດຕິຈັນ’ (sturgeon) ແລະປາ ‘ແບສ’ ລາຍ (striped bass) ທີ່ຕິກໄດ້ໃນປາກນ້ຳ. (ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີນໍ້າໜັກ 150 ປອນສາມາດກິນໄດ້ເຖີ່ອຫີ່ງປະມານແປດອອນຮົ້.)
-  ຜູ້ໃຫຍ່ບໍ່ຄວນກິນປາ ‘ແບສ’ ລາຍ (striped bass) ໄດ້ທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ 35 ນັ້ວ.
-  ຜູ້ຍົງທີ່ຖືພາຫລືທີ່ອາດຖືພາໄດ້, ແມ່ທີ່ໃຫ້ລູກກິນນິນ, ແລະດັກອາຍຸຕໍ່ກວ່າຫີກປີຄວນກິນປາຈາກນໍ້ານີ້ບໍ່ເກີນເດືອນລະໜຶ່ງຄາບ. ນອກຈາກນີ້, ພວກເຂົາບໍ່ຄວນກິນປາ ‘ແບສ’ ລາຍ (striped bass) ໄດ້ທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ 27 ນັ້ວ ຫລືປາສລາມ (shark) ທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ 24 ນັ້ວ.
-  ຄໍາແນະນຳນີ້ບໍ່ກ່ຽວກັບປາ ‘ແຊມອນ’ (salmon), ປາ ‘ແອ້ອນໄຊວີ’ (anchovies), ປາ ‘ແຮຣິງ’ (herring), ຫລືປາ ‘ສແມລົກ’ (smelt) ທີ່ຕິກໃນອ່າວ; ລວມທັງປາອື່ນງທີ່ຕິກແບບສັນກຫຼັ້ນໃນປາກນ້ຳຫລືນະຫາສະໜຸດ; ຫລືປາສິນຄ້າຕ່າງໆ.
-  ພື້ນທີ່ຄອງທ່າຮັດອ Richmond Harbor Channel: ນອກຈາກຄໍາແນະນຳຂ້າງເທິງນີ້, ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ໄພກິນປາ ‘ຄໂຣຕີ’ (croaker), ປາ ‘ເຊີຟຝີຣີຈ’ (surfperch) ຕ່າງໆ, ປາ ‘ບຸລແຮດ’ (bulthead), ປາ ‘ໄກບີ’ (goby) ຫລືຫອບ (shellfish) ໄດ້ທີ່ຕິກໄດ້ພາຍໃນພື້ນທີ່ Richmond Harbor Channel, ແກະວ່າໄດ້ມີການຮັ້ນມືນພົນສານຄຣີໃນລະຕັບສູງໃນບໍລິລວມນັ້ນ.

## **Lake Herman (Solano County)**

---

ລະດັບສານເມືອງໃນນ້ຳນີ້ສູງ, ຜູ້ຍົງທີ່ພາຫລີທີ່ອາດຖືພາໄດ້, ແມ່ນທີ່ໃຫ້ລູກກິນນິມ, ແລະແດກອາຍຸຕໍ່ກວ່າຫີກປີ, ຈຶ່ງບໍ່ຄວນກິນປາຈາກ Lake Herman. ຜູ້ໃຫຍ່ຄວນກິນປາ ‘ລາຮົມາວທີ່ ແບສ’ (largemouth bass) ບໍ່ເກີນສອງຄາບຕໍ່ເດືອນ, ແລະແດກອາຍຸ 6–15 ປີຄວນກິນປາ ‘ລາຮົມາວທີ່ ແບສ’ (largemouth bass) ບໍ່ເກີນແປດອນຊີ້ຕໍ່ເດືອນ.

## **ພື້ນທີ່ Grassland Area (Merced County)**

---

ລະດັບສານແຊ້ລເລເນຢູມ (selenium) ໃນນ້ຳນີ້ສູງ, ທຸກຄົນຈຶ່ງບໍ່ຄວນກິນປາຈາກພື້ນທີ່ Grassland Area ເກີນສື່ອອນຊີ້ຈັກເທື່ອໃນລະບະສອງອາຫິດ. ຜູ້ຍົງທີ່ພາຫລີທີ່ອາດຖືພາໄດ້, ແມ່ນທີ່ໃຫ້ລູກກິນນິມ, ແລະແດກອາຍຸ 15 ປີລົງໄປບໍ່ຄວນກິນປາໄດ້ງາງຈາກພື້ນທີ່ນີ້.

ພວກອ່າງເຕັບນ້ຳ **Guadalupe Reservoir, Calero Reservoir, Almaden Reservoir,** ນ້ຳເຊີ້ງ **Guadalupe River**, ນ້ຳຫ້ວຍ **Guadalupe Creek**, ນ້ຳຫ້ວຍ **Alamitos Creek**, ແລະຫ້ວຍໝາຍອຸງຄອງບຶງເຈາະຕາມນ້ຳຫ້ວຍນ້ຳເຊັ່ນກ່າວ  
**(Santa Clara County)**

---

ລະດັບສານເມືອງໃນປານ້ຳນີ້ສູງ, ທຸກຄົນຈຶ່ງບໍ່ຄວນກິນປາໄດ້ງໆທີ່ຕົກໄດ້ຈາກພື້ນທີ່ເຫັນນີ້.

## **Lake Nacimiento (San Luis Obispo County)**

---

ລະດັບສານເມືອງໃນນ້ຳນີ້ສູງ, ທຸກຄົນຈຶ່ງບໍ່ຄວນກິນປາ ‘ລາຮົມາວທີ່ ແບສ’ (large-mouth bass) ເກີນສື່ຄາບຕໍ່ເດືອນຈາກ Lake Nacimiento. ຜູ້ຍົງທີ່ພາຫລີທີ່ອາດຖືພາໄດ້, ແມ່ນທີ່ໃຫ້ລູກກິນນິມ, ແລະແດກອາຍຸຕໍ່ກວ່າຫີກປີບໍ່ຄວນກິນປາ ‘ລາຮົມາວທີ່ ແບສ’ (largemouth bass) ຈາກພື້ນທີ່ນີ້.

## **Harbor Park Lake (Los Angeles County)**

---

ລະກັບສານ ‘ຄໂລຣແນ’ (chlordan) ແລະ DDT ໃນນ້ຳນີ້ສູງ, ທຸກຄົນຈົງບໍ່ຄວນກິນປາດໍາ (goldfish) ຫລືປາປາກ (carp) ຈາກ Harbor Park Lake.

## **ທະເລສາບ Salton Sea (Imperial ແລະ Riverside Counties)**

---

ລະກັບສານແຊ້ລເລເນຍຸນ (selenium) ໃນນ້ຳນີ້ສູງ, ທຸກຄົນຈົງບໍ່ຄວນກິນປາ ‘ຄໂຣເກີ’ (croaker), ປາ ‘ອໍຣອນຈົມວາທ ຄອຮົບນາ’ (orangemouth corvina), ປາ ‘ຊາຣີໄກ’ (sargo), ຫລືປານີ້ນ (tilapia) ຈາກທະເລສາບ Salton Sea ເກີນສື່ອອນຂົ້ຈັກທີ່ອໃນລະບະສອງອາຫຼດ. ຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາຫລືທີ່ອາດຖືພາໄດ້, ແມ່ທີ່ໃຫ້ລູກກິນນິມ, ແລະດັກອາຍຸ 15 ປີລົງໄປບໍ່ຄວນກິນປາຈາກພື້ນທີ່ນີ້. (ພຸດຍກສາທາກະນະສຸກປະຈຳ Imperial County ໄດ້ປະກາດແລະຕິດບ້າຍເຕືອນຫ້າມປະອາຊຸນບໍ່ໃຫ້ນ້າຈາກຊູ້ New River ຖືກໄຕ ແລະຫ້າມກິນປາປະເຜດໃດງາຈາກນ້ຳຊູ້ນີ້.)

## **ພື້ນທີ່ພາກໃຕ້ຂອງຮຸດແລືຟິນ່ມຍາກ Pt Dume ໃປຕົງ Dana Pt**

---

ໄດ້ມີການກວດສອບຊາວສື່ແຫ່ງໃນພື້ນທີ່ນີ້ພຳພາກໃຕ້ຂອງຮຸດແລືຟິນ່ມຍາກ Pt Dume ໃປຕົງ Dana Pt ສຖານທີ່ກໍ່ໄປນີ້ເຫັນວ່າບໍ່ຈຳເປັນຈຳກັດການກິນປາຢ້ານສານຄົມີ: ທ່າເຮືອ Santa Monica Pier, ທ່າເຮືອ Venice Pier, ຫາດ Venice Beach, Marina del Rey, ຫາດ Redondo Beach, ຖານເຈາະນຳມັນ Emma/Eva, ຫາດ Huntington Beach, ຫາດ Laguna Beach, ດອນ Fourteen Mile Bank, ດກະ Catalina (Twin Harbor), ແລະ Dana Point.

ແຕ່ວ່າປາກິດວ່າສຖານທີ່ຕໍ່ໄປນີ້ມີພວກສານ DDT ແລະ PCB, ຈຶ່ງປະກາດຄຳເນະນຳດັ່ງໃນຕາຕະລາງທີ່ລົງໄປນີ້. (ກິນເຖີ່ອຫົ່ງປະມານແປດອອນຂົ້.)

## ជើងទីផាកាប្រើខេត្តកណ្តាលិដំណើរឬ Pt Dume ប្រចាំថ្ងៃ Dana Pt

ភាសាអង់គ្លេស	ប្រជុំបាន	ការបញ្ជាផ្ទៃ*
មេទាសមីយុកឯកពីលើវិន Point Dume/Malibu	បា ‘វេង់ ត្រូវតី’ (white croaker)	ឱ្យការិកឯក
បាគីនី Malibu Pier	បា ‘សិនិងឯ’ (queenfish)	កិនតិនិនលប់ថែទាំ
លាង Short Bank	បា ‘វេង់ ត្រូវតី’ (white croaker)	កិនសេរោខិកព័ត៌ម៉ែ
បាគីនី Redondo Pier	បា ‘គុរិបិនា’ (corbina)	កិនសេរោខិកព័ត៌ម៉ែ
Point Vicente Palos Verdes- ីកិចចេងគីកស្វេរីមីនេ	បា ‘វេង់ ត្រូវតី’ (white croaker)	ឱ្យការិកឯក
White's Point	បា ‘វេង់ ត្រូវតី’ (white croaker)	ឱ្យការិកឯក
	បា ‘សៅលិបិន’ (sculpin) បា ‘វិលិដិឯ’ (rockfish) បា ‘តេតេលីប៊ី តេប៊ី’ (kelp bass)	កិនសេរោខិកព័ត៌ម៉ែ+ កិនសេរោខិកព័ត៌ម៉ែ+
Los Angeles/Long Beach Harbors (បាគីនី Cabrillo Pier ឈូបីកិន)	បា ‘វេង់ ត្រូវតី’ (white croaker)	ឱ្យការិកឯក
	បា ‘សិនិងឯ’ (queenfish) បា ‘ឆេល៉ា ត្រូវតី’ (black croaker) បា ‘សិុធរិនីរ’ (surfperch) តោរោរ	កិនសេរោខិកព័ត៌ម៉ែ+ កិនសេរោខិកព័ត៌ម៉ែ+
ទូកកំបា Los Angeles/Long Beach Breakwater (ខ្សោយមេទាសមីយុក)	បា ‘វេង់ ត្រូវតី’ (white croaker) បា ‘សិនិងឯ’ (queenfish) បា ‘សិុធរិនីរ’ (surfperch) តោរោរ បា ‘ឆេល៉ា ត្រូវតី’ (black croaker)	កិនតិនិនលប់ថែទាំ+
បាគីនី Belmont Pier បាគីនី Pier J	បា ‘សិុធរិនីរ’ (surfperch) តោរោរ	កិនសេរោខិកព័ត៌ម៉ែ
Horseshoe Kelp	បា ‘សៅលិបិន’ (sculpin) បា ‘វេង់ ត្រូវតី’ (white croaker)	កិនតិនិនលប់ថែទាំ+
បាគីនី Newport Pier	បា ‘គុរិបិនា’ (corbina)	កិនសេរោខិកព័ត៌ម៉ែ

\*នៅការកោតាស្ថាស្ទើ, ជូនឲ្យធ្វើបានចាប់ 150 ម៉ោងសកម្មភាពនៅថ្ងៃស្ថាស្ទើប្រចាំមានាមីកិកអនុញ្ញ។

+ ប្រើប្រាស់នៅលើប៉ាប៉ូបានបានប៉ាប៉ូលូវបានការសាងការពីក្នុងការរៀបចំប្រព័ន្ធ។



## ជំនាញប្រព័ន្ធឌាមុនសម្រាប់

ท่าน Hanafi Russell

ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮູ້ທີ່ດີວິດການທຳງານໃນການຮັບໃຊ້ສາທາະນະແລະໃນ  
ການປັ້ງກັນສາທາະນະສຸກແລະສິ່ງເວັດລົມ ໂດຍການໝັ້ນ  
ພຽນອອກເຫຼືອເຫດແຮງສັງເລະສື່ສານຂັ້ນມູນສາທາະນະສຸກທີ່ທັນ  
ການ, ຖືກຕ້ອງ, ແລະເຂົ້າໃຈໄດ້



ອົງການປ້ອງກັນສິ່ງແວດລ້ອມແຫ່ງຮຸດຄະລິຟິນັບ (Cal/EPA)  
ຫ້ອງການປະເມີນສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສູ່ພາຂອນນາໄມ (OEHHA)

ຄໍາແນະນຳທີ່ນີ້ໃນເພີ້ນນ້ອຍນີ້ແມ່ນຖືກຕ້ອງຕາມເດືອນທີກ ປີ 2001.

ເພື່ອລາຍລະອຽດທີ່ທັນການ, ຈຶ່ງຕິດຕໍ່ OEHHA ຕາມທີ່ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມ ຫລືເບິ່ງ Web site.

Pesticide and Environmental Toxicology Section  
Office of Environmental Health Hazard Assessment  
P.O. Box 4010  
Sacramento, California 95812-4010  
(916) 327-7319  
FAX (916) 327-7320

ຫລື

Pesticide and Environmental Toxicology Section  
Office of Environmental Health Hazard Assessment  
1515 Clay St., 16th Floor  
Oakland, California 94612  
(510) 622-3170  
FAX (510) 622-3218

[www.oehha.ca.gov](http://www.oehha.ca.gov)

ຮູບໜ້າປົກ: ນາງ Kimberly McKee-Lewis,  
ຜູ້ອ່ວຍນັກອົງກະຕະບໍລິສັດປ່າ ຂອງພະແນກຄວນຄຸນການຫາ  
ປາແລະສັກປ່າແຫ່ງຮຸດຄະລິຟິນັບ, ຕຶກປາ ‘ບາຣາຄຸດ’  
(baracuda) ໄດ້ລະຫວ່າງໃຈການກິດປ້ານປາແນນ  
ສັນກໜ້າໃນເວລາ San Diego Bay.



OSP 03 59333